



## SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

### QANUILIRPITAA ? 2017

Enquête de santé auprès des Inuit du Nunavik

Le présent rapport décrit les résultats de l'enquête de santé *Qanuilirpitaa ? 2017* pour les indicateurs de santé mentale et de bien-être chez les Nunavimmiut âgés de 16 ans et plus. Cet important thème est divisé en deux sous-thèmes qui ont été définis comme revêtant un grand intérêt lors des consultations effectuées auprès des représentants des communautés et des professionnels de la santé dans le cadre de la préparation de l'enquête de santé *Qanuilirpitaa ? 2017* : 1) bien-être et santé mentale positive et 2) détresse psychologique.

L'Organisation mondiale de la santé (2004) définit la santé mentale positive comme étant « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ». Dans la présente enquête, la santé mentale positive a été documentée à l'aide d'évaluations de la satisfaction de vivre, de la qualité de vie, de l'estime de soi et de la résilience. La détresse psychologique a été documentée à l'aide d'une échelle d'évaluation de la dépression et de questions sur les pensées suicidaires et les tentatives

de suicide. De plus, des associations sommaires entre les indicateurs de santé mentale et certaines caractéristiques socio-démographiques et socioculturelles ont été examinées.

Voici les principaux résultats :

- > Une grande majorité de Nunavimmiut (81%) ont déclaré être très satisfaits ou satisfaits de leur vie en général, ce qui constitue une augmentation par rapport au pourcentage (73%) observé en 2004.
- > La qualité de vie a été évaluée en fonction de la perception d'avoir suffisamment d'argent pour répondre à ses besoins et de la perception générale de sa santé. Trente pour cent (30%) des Nunavimmiut ont déclaré avoir suffisamment (la plupart du temps ou tout le temps) d'argent pour répondre à leurs besoins et 28% considèrent être en excellente ou très bonne santé, ce qui constitue une augmentation par rapport au pourcentage (22%) observé en 2004.
- > L'estime de soi est définie comme un sentiment d'acceptation et de respect de soi. Dans l'ensemble, les résultats obtenus concernant l'estime de soi n'ont pas changé entre 2004 et 2017 et sont

similaires à ceux observés dans la population canadienne en générale. Les hommes et les Nunavimmiut âgés de 31 ans et plus ont présenté les plus hauts niveaux d'estime de soi.

- > La résilience est définie comme étant la capacité de se remettre rapidement de situations ou de surmonter le stress. En utilisant comme valeur seuil celle correspondant au 30<sup>e</sup> percentile supérieur, une plus grande proportion de personnes âgées de 55 ans et plus ont démontré un niveau élevé de résilience. Il s'agissait de la première fois que cet indicateur était mesuré chez les Nunavimmiut.
- > Des niveaux cliniques de symptômes dépressifs ont été observés chez 39 % de la population. Les proportions les plus élevées (44 % à 48 %) ont été observées parmi les groupes suivants : les femmes, les personnes âgées de 16 à 30 ans, les personnes célibataires, les personnes sans emploi ou qui ont de faibles revenus.
- > Les proportions de Nunavimmiut qui ont déclaré avoir eu des idées suicidaires ou avoir fait une tentative de suicide au cours de leur vie ou dans l'année précédant l'enquête de santé sont demeurées élevées en 2017 et étaient similaires à celles observées en 2004. Les Nunavimmiut âgés de 16 à 30 ans affichaient la prévalence la plus élevée d'idées suicidaires (49 % au cours de leur vie et 21 % au cours des 12 derniers mois) ou de tentatives de suicide (36 % au cours de leur vie et 10 % au cours des 12 derniers mois). Par ailleurs, les jeunes femmes étaient plus susceptibles de rapporter une tentative de suicide, soit 12 % au cours de la dernière année et 43 % au cours de leur vie.
- > Les Nunavimmiut qui ont rapporté avoir fait une tentative de suicide au cours de

la dernière année ont été interrogés à propos de la situation dans laquelle ils se trouvaient au moment de leur tentative. La plupart ont mentionné qu'ils ressentaient une grande colère, avaient des conflits avec les personnes de leur entourage, subissaient une forte pression ou étaient stressés, s'ennuyaient, étaient fatigués de la vie ou se sentaient très déprimés.

- > Les Nunavimmiut qui ont rapporté avoir fait une tentative de suicide au cours de la dernière année se sont fait demander s'ils avaient reçu un soutien émotionnel à ce moment-là et les deux tiers (65 %) d'entre eux ont affirmé avoir reçu un tel soutien. Ils s'étaient tournés le plus souvent vers des amis, des membres de la famille immédiate ou de la parenté et, dans une moindre mesure, des psychologues ou des professionnels des services sociaux ou des soins de santé tels que des infirmiers ou des médecins.
- > Les caractéristiques socioculturelles qui sont généralement considérées comme des déterminants d'une bonne santé étaient surtout associées à un plus grand bien-être et à une moins grande détresse. Les personnes qui ont rapporté avoir une forte identité culturelle, qui étaient très satisfaites de leur capacité à pratiquer des activités traditionnelles et qui ont rapporté avoir un grand soutien émotionnel et familial, percevoir une forte cohésion au sein de leur famille et de leur communauté et jouer un rôle actif dans leur communauté étaient plus susceptibles d'obtenir des résultats plus élevés en ce qui a trait à la satisfaction de vivre, à la santé en général et à l'estime de soi et étaient moins susceptibles d'atteindre des niveaux cliniquement significatifs de symptômes dépressifs.

Ces analyses ne peuvent pas être interprétées comme étant des renseignements complets sur les facteurs de protection de la santé mentale puisque la nature transversale de l'enquête de santé ne permet pas d'établir des liens de causalité. Il serait nécessaire de réaliser des analyses plus approfondies sur les multiples variables simultanées telles que les expériences de traumatismes interpersonnels et les caractéristiques socioculturelles pour mieux comprendre les variables associées à la santé mentale.

Malgré le fait que la plupart des Nunavimmiut semblent être satisfaits de leur vie, le fardeau de la détresse au sein de la population demeure alarmant en 2017. L'inclusion d'indicateurs socioculturels pour la première fois dans une enquête de santé au Nunavik a mis en lumière plusieurs facteurs protecteurs qui, dans l'attente d'analyses additionnelles, semblent offrir un potentiel considérable pour orienter des interventions et des programmes adaptés à la culture en vue d'améliorer la santé mentale.



*Qanuilirpitaa? 2017* est une enquête sur la santé de la population réalisée au Nunavik d'août à octobre 2017. Au total, 1 326 Nunavimmiut âgés de 16 ans et plus de tous les 14 villages ont participé à cette enquête.

***Nous remercions tous les Nunavimmiut qui ont contribué à cette enquête de santé !***

Pour plus d'information : [nrbhss.ca/fr/enquetes-de-sante](http://nrbhss.ca/fr/enquetes-de-sante)